

## Conceptos básicos en actividad física y salud



¿Actividad física/ejercicio/deporte? ¿Sinónimos?



¿Toda la Actividad Física es saludable? No, solo la MVPA

Frecuencia

Intensidad

Duración



MVPA = 3 A 5,9 GER

VPA = > 6 GER

¿Cómo evaluamos la intensidad? A partir del gasto energético

Consideraciones:

1. El gasto de energía en estado de reposo se considera igual a 1 MET - los MET se expresan en relación al tiempo (MET-min, MET-hora) - . Por lo tanto, una actividad con un nivel de 3 MET requerirá un gasto de energía igual a tres veces el gasto en estado de reposo.
2. Para transformar en Kcal, MET-min x (peso en kg/60)
- 3.- En términos de VO<sub>2</sub>, 1 MET = 3.5 ml·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup>

¿Qué coste energético implican ciertos tipos de actividades?



PERO, ¡RECUERDA! EL COSTE ENERGÉTICO DE LAS ACTIVIDADES ESTÁ RELACIONADO CON EL PESO CORPORAL

Ejercicio	Intensidad	Actividades diarias
	3 METs	
	4 METs	
	6 METs	
	8 METs	

CÓMPUTO DEL GASTO



CALORÍAS

¿Qué entendemos por balance energético?



El equilibrio energético se alcanza cuando las kcal ingeridas no exceden a las utilizadas

Un balance positivo resulta en ganancia de peso, y uno negativo en pérdida

El balance energético cotidiano comprende:



**Gasto de energía:** Gasto metabólico basal, termogénesis de la actividad sin ejercicio, efecto térmico de la comida, expansión total de la energía y termogénesis adaptativa

**Ahorro de energía:** carbohidratos, proteínas, grasas, alcohol

### METABOLISMO BASAL

- Edad ↑
- Peso corporal ↑
- Sexo (varón vs. Mujer) ↑
- Masa muscular ↑
- Genética → El GER presenta relación familiar (tiene un componente genético)
- Temperatura corporal ↑ → Aumenta el GER 12% por cada grado que la T° aumenta
- Aptitud física (entrenado vs. no entrenado) → Resultados variables reportados
- Ejercicio agudo → Resultados variables reportados
- Alcohol ↑
- Hormona del crecimiento ↑
- Fumar ↑
- Enfermedad / Lesión / Estado catabólico ↑
- Hormonas tiroideas → Por debajo de niveles normales ↓ Por encima de niveles normales ↑
- Cafeína ↑
- Dieta restrictiva/ayuno ↓
- Sobrealimentación ↑
- Ciclo menstrual → Aumenta en la fase lútea vs. la fase folicular
- Crecimiento / Embarazo ↑

FACTORES QUE INFLUYEN

